

Frauenbadezeit

Frauenschwimmen im Hallenbad

Jeden Donnerstag*
von 16.30 bis 18.30 Uhr
ist das Hallenbad
nur für Frauen geöffnet.

An jedem 1. Donnerstag im Monat
mit ausschließlich weiblicher Aufsicht
im Schwimmbereich.

An allen anderen Donnerstagen
können Sie unter Tel.: 0941 601-2977
ab 11.00 Uhr nachfragen, ob nur
weibliche Aufsicht im Einsatz ist.

*Ausgenommen an Feiertagen, während
der Schließung des Hallenbads in den Sommerferien
und der WESTBAD-Schließung im Oktober

RBB

Hallenbad
Regensburger Badebetriebe GmbH
Gabelsbergerstraße 14, 93047 Regensburg
Tel. 0941 601-2977
www.rbb-regensburg.de

Infos zur Frauenbadezeit:
Gesundheitsamt 0941 4009-752

FIT

REGENSBURG

Frauenintegration durch Sport mit Spaß

Von Frauen für Frauen, die sparsam haushalten müssen

- ✓ Spaß und Bewegung mit Musik
- ✓ Fitness und Entspannung für Anfängerinnen und Fortgeschrittene
- ✓ Kontakte mit Frauen aus allen Kulturkreisen
- ✓ Kinderbetreuung (bei Bedarf)

 **Landkreis Regensburg**

Staatliches Landratsamt
Gesundheitsamt für
Stadt und Landkreis Regensburg
Adolfine Schade
Tel. 0941 4009-752

 **STADT REGENSBURG**

Gleichstellungsstelle
Postfach 110643
93019 Regensburg
Tel. 0941 507-1140
gleichstellungsstelle@regensburg.de

 **AWO**

AWO Familienzentrum
Humboldtstraße 34
Natalia Jung
Tel. 0941 6985754
info@awo-ov-regensburg.de



Stadt Regensburg
Amt für Jugend und Familie
Stadtteilprojekt Burgweinting
Ute Möckert
Tel. 0941 507-1765



Stadt Regensburg
Amt für Jugend und Familie
Stadtteilprojekt Ost
Birgitta Beer
Tel. 0941 28095 967



Stadt Regensburg
Amt für Jugend und Familie
Stadtteilprojekt Humboldtstraße
Irene Nagel-Fenninger Tel.: 0941 507-4580
stadtteilprojekt-hum@regensburg.de



Jugend-/Familienzentrum Kontrast
Tel. 0941 28095-983
jugendzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de



ejsa Familienzentrum
Sabine Wunderlich
Tel. 0941 58612155
familienzentrum@ejsa-regensburg.de



a.a.a. Initiative
Initiativen für Menschen mit
Ein- und Zuwanderungshintergrund e.V.
Weingasse 1, 93047 Regensburg
Tel. 0941 5997372
weingasse@aaa-regensburg.de



vhs
Volkshochschule
der Stadt Regensburg
Marlene Wedl - Tel. 0941 507-2433
service.vhs@regensburg.de



Campus Asyl e.V.
Bajuwarenstraße 1a
sport@campus-asyl.de



Integration durch Sport
Regensburg / BLSV
Tel. 0941 38197 123
regensburg@sportintegration.de

 **STADT REGENSBURG**

Amt für Integration
und Migration
Postfach 110643 · 93019 Regensburg
Tel. 0941 507-1770
aim@regensburg.de



Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege

RBB

Regensburger Badebetriebe GmbH
Tel. 0941 601-2977
www.rbb-regensburg.de

KURS
PROGRAMM
2018-2



Von Frauen für Frauen:
Bewegung
günstig und nah

FIT

REGENSBURG


Frauenintegration
durch Sport mit Spaß

Wir bedanken uns für die Förderung durch den Bayerischen Landessportverband, die Unterstützung beim Aufbau des Projekts bei der Sozial- u. Sportstiftung der Stadtwerke Regensburg und bei BIG-Department für Sportwissenschaft und Sport der Universität Erlangen für den Transfer.

V.i.S.d.P.: Adolfine Schade, Staatliches Landratsamt – Gesundheitsamt für Stadt und Landkreis Regensburg, Tel. 0941 4009-752

Gymnastikkurse


FIT 1 | Stressabbau mit Yoga *Uschi Koppauer*

Zeitpunkt: Donnerstag, 17.15 – 18.45 Uhr 
Beginn: ab sofort
Ort: AWO Familienzentrum, Bürgerhaus
Humboldtstraße 34, Gymnastikraum
Anmeldung: AWO Familienzentrum, Tel. 0941 6985754
info@awo-ov-regensburg.de
Kosten: 20 € für 10 Termine


FIT 2 | Yoga für Frauen 50+ *Jennifer Schulte*

Zeitpunkt: Freitag, 9.00 – 10.00 Uhr
Beginn: ab sofort
Ort: AWO Familienzentrum, Bürgerhaus
Humboldtstraße 34, Gymnastikraum
Anmeldung: AWO Familienzentrum, Tel. 0941 6985754
info@awo-ov-regensburg.de
Kosten: 20 € für 10 Termine

FIT 3 | Progressive Muskelentspannung *Ingrid Leitz*

Zeitpunkt: Mittwoch, 9.30 – 10.30 Uhr 
Beginn: 11. April 2018
Ort: AWO Familienzentrum, Bürgerhaus
Humboldtstraße 34, Gymnastikraum
Anmeldung: AWO Familienzentrum, Tel. 0941 6985754
info@awo-ov-regensburg.de
Kosten: 20 € für 10 Termine
Kinderbetreuung: 1 € pro Kind/Termin

FIT 4 | Ganzkörperkräftigung *N. N.*

Zeitpunkt: Freitag, 11.00 – 12.00 Uhr und 
Montag, 19.30 – 20.30 Uhr
Beginn: durchgehend (nicht in den Ferien)
Ort: Jugend- u. Familienzentrum Kontrast
Vilshofener Straße 14
Anmeldung: Katja Ferstl, Tel. 0941 28095984 (oder-3)
familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de
Kosten: mit Stadtpass 20 €, ohne 60 €
für 10 Termine


Gymnastikkurse/Bewegung

FIT 5 | Fahrradkurs

Daniela Ritthaler und Veronica Leary

Zeitpunkt: Freitag, 17.00 – 18.00 Uhr
Beginn: 23. Februar 2018 bis Mitte August 2018
Der Kurs findet auch bei schlechtem Wetter
statt. Dann allerdings im Haus (Gleichgewichts
übungen und Verkehrsschilder lernen)
Ort: Jugend- u. Familienzentrum Kontrast
Vilshofener Straße 14
Anmeldung: Katja Ferstl, Tel. 0941 28095984 (oder-3)
familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de
Kosten: 5 € (egal wie viele Termine benötigt werden)

FIT 6 | Yoga.a.a *Marie Melzl*

Zeitpunkt: Mittwoch, 14.00 – 15.30 Uhr 
Zeitraum: 7. März 2018 bis 27. Juni 2018
(nicht am 28.3./4.4./23.5./30.5.)
Ort: Gemeinschaftsunterkunft, Dieselstr. 3+3a
Anmeldung: a.a.a., Arbeitskreis für ausländische
Arbeitnehmer-Initiativen für Menschen
mit Ein- u. Zuwanderungshintergrund e.V.
Tel.: 0941 5997372
weingasse@aaa-regensburg.de
Kosten: Für Asylbewerberinnen kostenfrei

FIT 7 | Frauenfitness *Johanna Mahcene*


Zeitpunkt: Montag, 18.30 – 20.00 Uhr
Beginn: Einstieg jederzeit möglich
Ort: ejsa Jugend- und Familienzentrum,
Hemauerstraße 20 a
Anmeldung: Sabine Wunderlich, Tel. 0941 58612155
familienzentrum@ejsa-regensburg.de
Kosten: 10 € für 10 Termine

FIT 8 | Frauenfitness *Maria Stiegert*

Zeitpunkt: Mittwoch, 18.30 – 20.00 Uhr
Beginn: Einstieg jederzeit möglich
Ort: ejsa Jugend- und Familienzentrum,
Hemauerstraße 20 a
Anmeldung: Sabine Wunderlich, Tel. 0941 58612155
familienzentrum@ejsa-regensburg.de
Kosten: 10 € für 10 Termine

Gymnastikkurse/Bewegung

FIT 9 | Zumba *Petra Dobler*

Zeitpunkt: Mittwoch, 11.45 – 12.45 Uhr 
Beginn: 25. April 2018
Ort: Jugend- u. Familienzentrum in
Burgweinting, Kirchfeldallee 2
Anmeldung: Stadtteilprojekt Burgweinting
Tel.: 0941 5071765
stadtteilprojekt-bw@regensburg.de
Kosten: 20 € für 10 Termine

FIT 10 | Fahrradkurs

**Radfahren lernen – für
Anfängerinnen und Fortgeschrittene;
Fahrräder werden gestellt oder
können mitgebracht werden.**

Zeitpunkt: Montag, 15.00 – 16.30 Uhr
Beginn: 9. April 2018 bis 25. Juni 2018
Ort: Städt. Sportanlage Guerickestraße
Anmeldung: Integration durch Sport (IDS)
regensburg@sportintegration.de
Kosten: 15 € für 10 Termine;
Ermäßigung auf Anfrage

Spielecke



Kurse mit Kinderbetreuung (bei Bedarf); bei der Anmeldung
bitte mit angeben! Kosten: 0,50 € bis 1 € / Stunde

